

"Hay que utilizar las redes sociales para lo que son, son un espacio de exhibicionismo y voyerismo en el buen sentido", sugiere el psicólogo Luis Pino.

MARCELO POBLETE

Una enigmática indirecta por redes sociales puede develar un problema mayor de pareja. "Cuanto más oportunidades das a una persona, menos te valora", escribió en su cuenta de Instagram Carla Pardo, la esposa del exportero nacional Claudio Bravo (lea la nota aquí <https://goo.su/hUd14>). Mensajes como ese abundan en el mundo paralelo de las redes sociales: "Sabía que no tenía que confiar", "mientras más una conoce a la gente, más quiero a mi perro" o "me pasa por confiar tanto". Es como una especie de desahogo casi terapéutico por redes sociales. Pero dejar de seguir a la pareja, es otra cosa en estos tiempos. Y puede tener diversas explicaciones. Acá, con ayuda de IA y de expertos, van siete.

**1. Cuando se dice que están bien cuando están mal.** "Quienes trabajamos en salud mental creo que podemos coincidir es que es un error importante sacar conclusiones importantes del mundo íntimo de una persona a partir de lo que vemos en redes sociales", plantea Carola Fernández, psicóloga y sexóloga (@carola.fernandezn en Instagram). Dice que se encuentra a diario con personas que demuestran de manera pública una relación armoniosa, cuidada, festiva, pero que de manera paralela, en el mundo privado, viven en crisis o con insatisfacciones importantes. "Es muy común ver incongruencias. Pasa lo mismo a la inversa. No podemos concluir que es insatisfactoria porque no se rige por estos códigos que se suene que hay en las redes sociales".

**2. Como medida de autocuidado.** Para Carola Fernández puede ser sano dejar de seguirse en redes sociales porque muchas personas se obsesionan con la vida del otro. "Si estar en contacto permanente con los que subes a redes sociales me genera estar hiperfocalizada en eso, me quita tiempo de mi vida o me pone ansiosa, ya sea porque me enfrenta a ciertas informaciones que no me gustan y si no ver tus redes sociales me deja más en paz, también podría ser una opción", argumenta.

**3. Porque prefieren no pescarse en redes sociales.** "Muchas veces es menos complejo de lo que parece", señala Fernández. La pega de seguirse en redes

**Expertos aseguran que no es necesariamente malo que las parejas se eliminen de las plataformas.**

a veces es alta y cuesta cumplirla, lo que puede generar problemas. "Como tener que seguirse, tener que comentarse el uno al otro; hay parejas que, dentro de sus acuerdos está el cuidarse la intimidad y no a publicarlo todo y eso permite otras formas de cuidado e intimidad del vínculo. No seguirse no implica necesariamente no querer saber nada del otro", asegura. Por eso hay parejas que simplemente evitan seguirse.

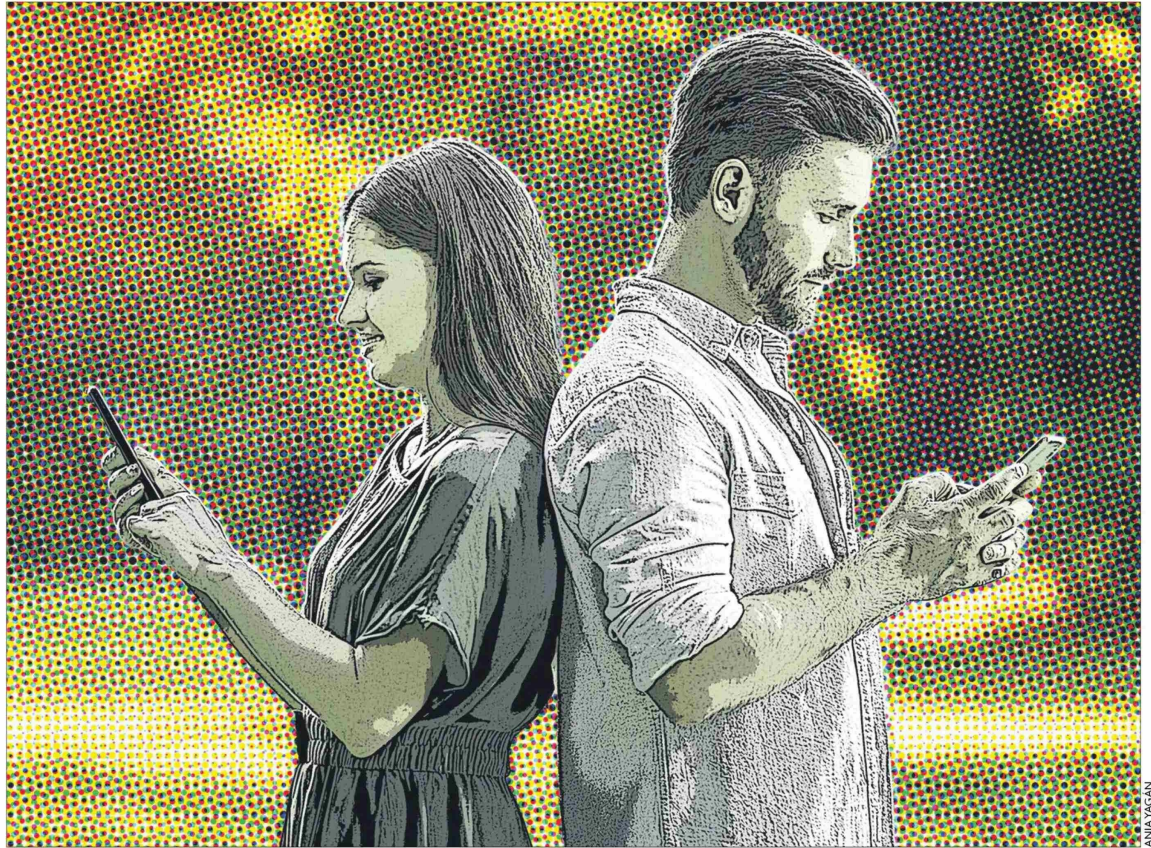
**4. Si hay un quiebre.** "Lo que yo recomendaría cuando hay una ruptura de pareja -cuando es completa- es que se dejara de tener todo tipo de contacto, y eso incluye redes sociales", propone Pablo Palma, director de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma. Salvo, agrega, "cuando hay un hijo o una hija de por medio, ahí no queda más que mantener el contacto, pero ya no como pareja, sino de otra forma".

**5. Cuando hay diferencias en la privacidad.** "En el tema de exposición se recomienda que la relación de pareja tiene que ser equitativa, tiene que ser equilibrada y, por lo tanto, tienen que mantenerse también los espacios individuales", comenta Pablo Palma. "Si bien construimos algo en conjunto, es fundamental respetar los límites de la individualidad de cada persona. Siempre debe haber espacio para expresarse de diferentes maneras, siempre que esto se mantenga dentro de lo acordado como pareja y en un marco de no violencia", plantea.

**6. Para no escalar en comportamientos tóxicos.** "Las relaciones son tóxicas, independiente de la forma o del medio de comunicación", dice Nathali Ángel, siquiatria de Clínica Indisa. "Pero la toxicidad en las relaciones que tiene que ver con que se activan las inseguridades y empiezan en una cosa más incluso violenta, no necesariamente física, pero se traen mal y se exponen al mundo. Y

eso da pie a que otros opinen y se involucren y eso empeora aún más la situación", advierte. "El consejo con las redes sociales es usarlas para otros fines, no para enviar mensajes que corresponden a la intimidad", propone.

**7. Para evitar malos entendidos.** Luis Pino, director de la carrera de Psicología de Universidad de Las Américas, piensa que para evitar malos entendidos, hay que llegar a acuerdos y fijar límites. "Es bueno conocer qué espera cada uno del otro y del uso de las redes sociales y entender el uso que le da la otra persona a esas plataformas. Que tengan espacios de privacidad exclusivos de la pareja y no seguirse en redes sociales es una buena idea en ese sentido. Hay que utilizar las redes sociales para lo que son, son un espacio de exhibicionismo y voyerismo en el buen sentido", sugiere. "Si la pareja está buscando otro tipo de cosas y la otra persona lo desconoce, podrían estar en una dificultad", advierte.



Para evitar ser tóxicos, por ejemplo

# A veces es mejor: las siete razones por las que una pareja deja de seguirse en redes sociales